Saúde e NUDISMO

EM TODO O BRASIL
Cr$ 10,00

AVISO IMPORTANTE

A todos os assinantes e leitores desta Revista, avisamos que deverão remeter, com a máxima urgência, para o dr. José Fernando Vasconcellos Carreira, rua Fernando Esquerdo, 885 – Maria da Graça – Méier – Distrito Federal – a sua ficha individual completa, da seguinte forma:

Nome por extenso: .....
Filiação: .....
Naturalidade: .....
Nacionalidade: .....
Idade: ..... Estado Civil: .....
Residência: .....

CARO LEITOR — NÃO HA' NECESSIDADE DE VOCÊ INUTILIZAR UMA PÁGINA DA SUA REVISTA PARA SATISFAZER ESTA EXIGÊNCIA! BASTA COPIAR A FICHA E PREENCHÊ-LA COM LETRA LEGÍVEL, E NOS REMETER.

Motiva êste pedido a necessidade que temos de organizar um fichário completo que nos facilite, mais tarde, à fiscalização para a distribuição dos bilhetes relativos ao nosso concurso, bem como de nossos futuros álbuns.

★

AGUARDEM PARA JANEIRO PRÓXIMO AS REEDIÇÕES DOS 1.º, 2.º E 3.º NÚMEROS DE "SAÚDE E NUDISMO" COM AS QUAIS SATISFAREMOS OS INÚMEROS LEITORES QUE TÊM PREJUDICADAS AS SUAS COLEÇÕES!

SAÚDE E NUDISMO

"ALMA SÃ NUM CORPO SÃO"

ANO I | Rio de Janeiro, Agosto-Setembro de 1952 | N.º 7

Como será o nudismo no Brasil

J. F. VASCONCELOS CARREIRA

CAROS LEITORES. Iniciamos hoje uma série de artigos sôbre a seguinte tese: O NUDISMO NO BRASIL E A SUA LUTA, dando como pórtico "A Luta do Nudismo no Mundo". Tendo em nosso círculo de amizades muitos europeus, entre os quais alemães e inglêses, sempre ouvíamos falar dos campos de nudismo em seus países e, com o tempo, procuramos nos inteirar do assunto uma vez que nos interessava como praticantes de esportes salutares. Entre êstes amigos encontramos um, aliás muito íntimo, que teve a paciência e dedicação de explicar e traduzir-nos livros e revistas editadas sôbre o assunto. Observando que o nudismo é completamente avêsso ao desrespeito e que seus praticantes obedecem a rígidos regulamentos, sentimos dentro de nós que tinha chegado o momento oportuno para lançarmos uma revista sôbre o assunto, o qual é mais conhecido na Europa e América do Norte, como "Livre Culturismo" (a cultura moral do espírito e educação física do corpo), razão essa que escolhemos como "slogan" de SAÚDE E NUDISMO — "Corpo são numa alma sã").

Todos os nossos esforços foram empregados a fim de que o futuro órgão, em defesa do nudismo, fosse para o público, como saneador para os imorais e cultural para os de espíritos nobres. Depois de um exame de consciência perante nossa fé religiosa, vimos que não estariamos pecando contra o nosso Criador, porque onde há o respeito à família e a adoração à natureza, há o amor a Deus.

SAÚDE E NUDISMO veio à luz para moralizar os que têm uma segunda intenção ligada ao nervo ótico e educar aqueles que desconhecem os primores da natureza e têm sempre um gesto infeliz para o sexo oposto. Daí, para início, teremos que contar a história das lutas do nudismo no mundo para, então, de acôrdo com as experiências colhidas, trazê-lo para o nosso clima e compatibilizá-lo com a nossa educação.

A LUTA DO NUDISMO NO MUNDO

O Nudismo, ou Livre Culturismo, teve o seu início na Suécia, na época moderna, isto é, em pleno século XX, quando alguns atletas nórdicos se reuniam e faziam o esporte quasi completamente nús, usando apenas uma sunga para protegerem os testículos, uma vez que nas corridas e esportes violentos não seria possível deixar de usar tal peça como meio de defesa.

Com o tempo, o povo foi adaptando-se de tal forma, que as famílias amigas se reuniam e tomavam banho despidas, com o máximo respeito, pois possuidores de elevado nível cultural, êste povo deu ao mundo o maior exemplo sob o aspecto debatido há séculos, qual seja, se seria possível o homem, semelhança de Deus, ser superior aos animais irracionais. Sim, os suecos, com tão nobre espírito, haviam salvado a humanidade, como Cristo na cruz redimiu os nossos pecados: os homens não eram, na generalidade, bestas humanas, pois tinham sido superiores em todo o ponto de vista. O sexualismo era, para os nórdicos, uma necessidade e não tara, conforme nós brasileiros somos taxados pelos nossos amigos europeus.

Da Suécia, o Livre Culturismo passou à Noruega, Dinamarca, Finlândia e Rússia, onde o Nudismo conta atualmente com milhares de sócios; famílias inteiras praticam o Livre Culturismo, a fim de que seus filhos, no futuro, sejam possuidores de espírito forte e um corpo sadio.

Os administradores dos diversos Grupos dêsses Naturistas, eram médicos e professores moralistas, da mais alta sociedade dos países citados, que por livre e expontânea vontade educavam o povo para a prática do Nudismo, mantendo fiéis os seus sãos princípios.

A Alemanha foi o primeiro país, além dos nórdicos que, por intermédio de seu povo, lançou-se ao Livre Culturismo. Contratando professores na Suécia e Finlândia, pois como houvesse dúvidas como seria recebido o Nudismo pelos germânicos, acharam os dirigentes dos primeiros Grupos fundados em Berlim necessária tal medida, pois só o praticariam as pessoas que estivessem à altura para cumprir os regulamentos estipulados nos Estatutos dessas Sociedades.

O Nudismo na Suíça foi, logo de início, combatido pela polícia que procurou desmoralizar os seus fundadores e moveu processo contra os participantes do Livre Culturismo que, depois de grandes lutas na Justiça, esta reconheceu quanto era puro o idealismo dos nudistas e os absolveu totalmente, formando-se regulamentos e estatutos para as suas Instituições.

Na França, os mesmos casos se repetiram com relação à fundação de Campos de Nudistas, pois a imprensa parisiense atacou-os de perto, acusando os Livres Culturistas de imorais e obcenos e aproveitava-se, a imprensa da época, para alardear o seu falso pudor pelos sete mares.

Os franceses não desistiram da luta. Sabiam perfeitamente que era puro o seu ideal, a imoralidade existia sim, porém, em grandes dóses,

(Continúa na página 22)

SAÚDE E NUDISMO

(ALMA SÃ NUM CORPO SÃO)
Registrada no D.N.P.I. sob o n. 215.243

DIRETOR-PROPRIETÁRIO E GERENTE:
DR. JOSÉ FERNANDO VASCONCELLOS CARREIRA

ASSINATURAS:

As assinaturas para todo o território nacional custam Cr$ 150,00 e devem ser enviadas sob registro ou pelo Serviço de Reembôlso Postal, em nome do Diretor-Proprietário e Gerente para a nossa redação: Rua Fernando Esquerdo, 885 - Maria da Graça - Estação do Méier - Distrito Federal - RIO DE JANEIRO

AVISO IMPORTANTE

A venda desta Revista é expressamente proibida a menores de 18 anos, assim como a abertura de suas páginas internas nas bancas de jornais desta Capital e do Interior, cabendo a responsabilidade direta pelo não cumprimento do mesmo, aos que o infringirem.

PREÇO PARA TODO O BRASIL: CR$ 10,00

Pedidos de números atrasados ou de representação e distribuição no interior do País, ao sr. José Fico, rua da Constituição, 56-1.º — Tel.: 52-7266 — RIO DE JANEIRO

Impressa na Editora de Revistas e Publicações "S. A. ERICA"

Como parte integrante da paisagem esta nudista sueca veleja firme num barco ligeiro

UMA MULHER FALA!

DOROTHÉA WACHTLER

MUITAS vezes me perguntaram porque eu não escrevia mais. Nunca pensei que os meus modestos trabalhos pudessem agradar a alguém. Mas, com certeza, muitas mulheres e muitas moças sentiram no que eu falava tratar-se, de fato, de problemas essenciais, pois sempre trago à baila um assunto da nossa vida cotidiana. Êstes assuntos são produto das minhas conversas com colegas no nosso Campo.

Sejam de certa idade ou novas, sejam daquelas que já não são antigas como sócias da F. K. K., ou aquelas que vieram pela primeira vez. Se então hoje volto a escrever, não é para querer forçar ninguém a aceitar as minhas idéias, mas simplesmente respeitar a idéia alheia. Enfim, entender a mentalidade do próximo.

Sabemos que no nosso Campo se juntam elementos de tôdas as camadas sociais. Cada um proveniente de seu ambiente, "modus vivendi" e gráu educacional do seu meio. Mas todos vêm ao campo pelo amor à Natureza e pela vida divertida que temos. Por conseguinte, todos têm alguma coisa em comum. Contudo, não é possível qualificar todos do mesmo modo, o que também não seria lá muito agradável. Eu mesma não podia, todos os domingos, estar em companhia de gente que pensasse da mesma forma.

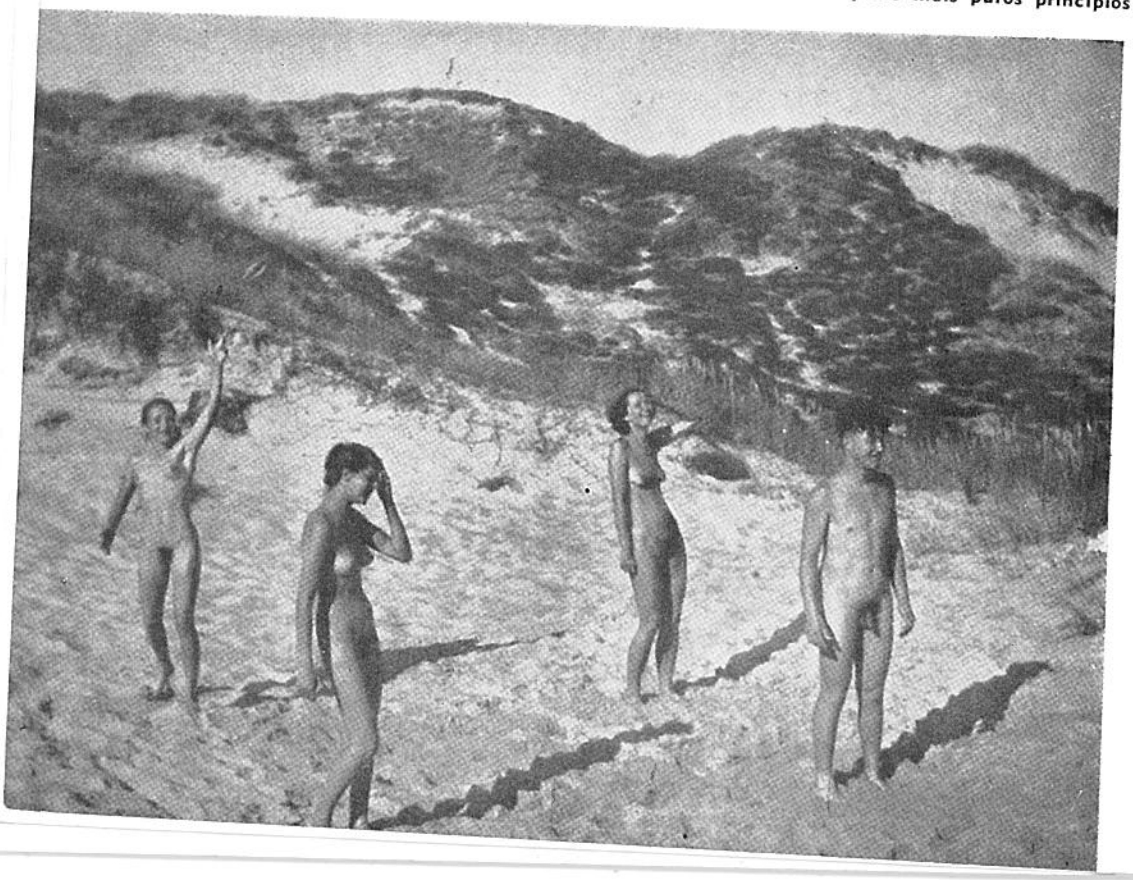
A F. K. K. cresceu muito. Enquanto nos últimos anos se escutava muita coisa desagradável, hoje não está acontecendo assim. Muitos dos que, antes da guerra, achavam que não podiam se assimilar ao princípio nudista, misturando-se conosco, são agora os primeiros a desejarem ser parte da F. K. K.

Não seria certo recusá-los, uma vez vindos com a maior boa vontade de se enquadrar no nosso meio e de se ajustar aos nossos ideais.

A F. K. K. é um reformatório da vida que nasceu em maior parte dos círculos dos escoteiros. Ela é e será sempre um movimento de reforma, mas sou contrária querer fazê-la reformadora apenas na aparência.

As pessoas se modificam muito no correr do tempo. E' um absurdo não se querer con-

E' sempre a mesma a alegria dos Campos de Nudismo guiados pelos mais puros princípios



formar-se com isto, ou achar que se deve buscar costumes usados em passados tempos.

Conheço muita gente que fala dos bons tempos antigos sem notar que ela mesma está modificada e seria desajustada se voltasse a viver com aqueles costumes e ambientes. Muitos que antigamente eram ferrenhos antitabagistas, são hoje os primeiros a acenderem um cigarro ou um charuto, o que justificam, quando arguidos, com a desculpa da guerra, má alimentação, dificuldades que encontram no fumo um consôlo, etc. Para si próprios êstes amigos monopolizam as situações novas, mas não para o próximo.

Muitas vezes repelimos certas aparências e achamos que esta ou aquela criatura não serve para o quadro social da F. K. K. só porque tem uma aparência assim, ou modos diferentes. Principalmente mulheres e moças estão sujeitas a estas críticas, desde o vestuário até o "make-up". Rara a mulher que se sente chocada de vêr homens que se barbeam com cuidado e não andam com barbichas longas. Ao contrário: temos uma alegria enorme em vêr os homens tratados. Eu, pessoalmente, gosto de homem que se traja bem e principalmente daquele que se veste da forma um pouco fora do comum e não de certa uniformização. De como, agora, os homens se buscam o direito de querer ditar, às mulheres, o que elas devem fazer ou não?

(Cont. na página 26)

Esta filha de Eva adora a Natureza sôbre tôdas as coisas

Da Evolução, Psíquica e Somática Feminina

AGAMEMNON PARENTE DE MORAES
(Do Corpo Discente da Faculdade de Ciências Médicas)

A EVOLUÇÃO psíquica e somática da mulher, no campo vastíssimo da inteligência universal, é notável. A evolução psíquica dominando a evolução somática. Mme. de la Fayette (1634-1693), da França, romancista de sentimentos delicados, cujo livro "La princesse de Clèves" (1678) é considerado obra prima. A sua amiga, Mme. de Sévigné (1626-1694) é notável escritora, como, também, Mlle. de Scudéry (1607-1701), cujos romances eram lidos com estimação, apesar de monótonos, às vezes, gênero heróico, todavia, amenizados na suave análise dos sentimentos.

Mme. de Maintenon (1639-1719) célebre no gênero epistolar, caracterizando-se pelo tom sério com que impregnava as suas páginas. George Sand, pseudônimo de Mme. Dudevant (1804-1876), romancista de sentido idealista, tão feminina que dizia ser necessário pôr o coração no que se escreve ("mettre son coeur dans ce qu'on écrit"). Mme. de Stael (1766-1817) que tentou provar que a humanidade se pode aperfeiçoar, nas artes e nas letras, indefinidamente. Marcelle Tinayre, incomparável romancista de "Hellé", cujo pórtico traz o pensamento de Michelet sôbre a mulher: "Iluminada sob esta forma, ela pertence unicamente ao mais dígno, ao mérito, ao justo, sobretudo ao homem das ações fortes, onde seu pai lhe ensina a ver a beleza suprema, isto é, a justiça heróica".

(Continúa na página 8)

Um banho integral de sol sôbre os cascalhos após a ginástica

Exércícios combinados para a elasticidade dos músculos e manutenção de plástica impecável

Da Evolução, Psíquica e Somática, Feminina

(Continuação da página 6)

Mme. Louise Ackermann é um exemplo no campo filosófico, aliás, com seu entusiasmo por Schopenhauer, apesar do epigrama do mesmo, que fere as mulheres: "cabelos compridos e idéias curtas..." Mme. Curie, tão famosa, é resposta aos que não acreditam na colaboração do sexo feminino nas ciências experimentais.

Colette, agora (1947), com setenta e cinco anos, mas com espírito jovem e forte, pois recentemente publicou um livro "A Estrêla Vesper", bem recebido pelo público. A ternura das frases da romancista de "Cheri" ainda é viva.

Carolina Michaelis, de Portugal, autoridade em filologia. George Eliot, cujo nome verdadeiro era Mary Ann Evans (1819-1880), considerada a maior novelista inglêsa do século passado. Escreveu vários romances, sobrelevando "The Mill on the Floss" (O Moinho à beira do Floss), onde há reminiscências de sua infância. Dir-se-ia que a menina Maggie é a ficcionista quando criança. E essa escritora inglêsa era dada a especulações filosóficas e morais.

Emily Brontê (1818-1848), outra romancista inglêsa, autora de "Wuthering Heights" (O monte dos ventos uivantes), é hoje mundialmente conhecida, ultrapassando as suas irmãs, também escritoras, Anne e Charlotte. O romance de Emily é de estranho enrêdo e o vigor de seu estilo eterniza-se com a paixão doentia de um grande amor.

Outra mulher famosa foi a poetisa inglêsa Elizabeth Barrett (1806-1861), que ligou o seu destino ao do poeta Robert Browning. Foram quinze anos de felicidades conjugais, que só terminaram com o passamento da espôsa. "Sonnets from the Portuguese", título de uma coleção de sonetos sugerido pela romântica lenda dos amores de Camões e Nathercia, e dedicada ao seu espôso, é um cântico de amor.

São tantos os exemplos da evolução da mulher, que não acreditamos na propalada inferioridade feminina. E, como se não bastassem, Gabriella Mistral, poetisa do Chile, prêmio Nobel. A sarda Grazia Delleda, romancista, prêmio Nobel. Pearl Buck, escritora norte-americana, prêmio Nobel.

Para não deixar deslembrado o nosso Brasil, temos inúmeros exemplos dígnos de nota, tais como: Carolina Nabuço, Maria Eugênia Celso, Lúcia Miguel Pereira, a prezada escritora Rachel de Queiroz, Elvira Rodrigues Gomes (como romancista fora da política) e muitas outras que desejaríamos citar, mas a angústia de espaço não permite. "Das figuras de gerações anteriores, ao meu entender, disse-nos o prof. Péricles Moraes, apenas o

(Continúa na página 31)

ADEUS, CONVESCOTES

UM dia deve ter divididas as suas vinte e quatro horas em três partes: oito horas para o trabalho, oito para lazer e diversões e oito para o mais absoluto repouso. O dia de descanso, geralmente o domingo, deve ser escolhido para se tomar ares diferentes, fugir um pouco ao cotidiano, passear pelos arredores da cidade etc.

Os melhores locais para se passar o descanso semanal são os sítios e fazendas, geralmente aprazíveis, e onde o ar é puro, a água é límpida, os legumes são frescos e as frutas são colhidas amadurecidas na haste. Quem passa o seu dia de repouso no campo, ao voltar ao trabalho sente-se recuperado das energias perdidas na semana antecedente.

Os convescotes, tão animadores e tão frequentes, eram os melhores meios de se passar um domingo, sem as preocupações domésticas ou oficinais, nas praias, ilhas ou parques. Eram grupos formados por diversas famílias, geralmente chefiados por um que se encarregava do transporte, alimentação e da música para completar a "festinha". Com o advento do rádio e o hoje exorbitante preço da música, esta passou a estar presente pelo dial, pelo menos em alguns dos últimos pequeniques dos quais fomos parte. Hoje os convescotes desapareceram e já não é tão fácil transportar-se para o campo ou para as ilhas em grupos. O poder aquisitivo abafante; os transportes caros, ruins e inconstantes fazem com que o homem prefira ficar em casa no seu dia de repouso a ter despesas extras e os aborrecimentos que tem todos os dias ao se dirigir ao local de trabalho. Só em pensar que no domingo êle não terá que jogar com a vida para disputar a entrada em um trem ou não ter que ficar na extensa fila do lotação, já é um motivo de alegria que lhe proporciona um pouco de bem-estar.

Seria admirável: 1.º — se hoje lhe fôsse possível dividir o dia em 3 partes, quando a maioria, para poder subsistir trabalha 16 horas por dia; 2.º — se lhe fôsse dado ter horas de lazer e diversões quando sabemos que o transporte lhe rouba no mínimo 4 destas 8 horas que deviam ser de lazer e que as diversões estão por preço proibitivo a ser exatamente o homem que precisa de repouso o que é obrigado a residir longe do local de trabalho; e 3.º — se lhe fôsse possível após ter que fazer horas extras para poder viver e perder 1/6 das 24 horas à espera e nos transportes.

O dia de repouso no campo é de fato reparador porém mistér se torna que se procure um meio sem explorações comerciais, de se transformar o domingo num verdadeiro dia de descanso e não num descalabroso e enervante onde ao invés de se buscar novas fontes de recuperação se gaste o triplo em vergonhosas esperas e explorações.

Os convescotes sempre resolviam um pouco a situação mas êstes já pertencem ao passado.

Tôda uma família de livres culturistas faz recreio num dos campos da costa da Noruega

UM DOCUMENTO EXPRESSIVO

Em nosso número anterior falamos das dificuldades para se obter fotografias autênticas e de um nosso contrato para a continuação de intercâmbio com os Campos de Nudismo do Velho Mundo. Esta página acolhe uma carta, que além de ser um documento expressivo, é a confirmação do que diziamos, quer seja, um segundo contrato agora com o Campo Nudista de Wiesbaden. Publicamo-la em língua original e em tradução, para que os nossos leitores possam aquilatar o nosso esfôrço e a nossa boa vontade para com os simpatisantes dos princípios que nos aproximam mais da Natureza e, portanto, do seu Criador. Eis o documento:

Wiesbaden, den 14. Juli 1952

Herr
José Fernando Vasconcelos Carreira
Rio de Janeiro

Sehr geehrter Herr Vasconcelos!

Bitte entschuldigen Sie, dass wir erst heute auf Ihr freundliches Schreiben vom 29.4.52. Antwort geben, aber es sind in der Zwischenzeit immer widrige Dinge passiert, die unsere Antwort erheblich verzôgerten.

Herzlich begrüssen wir es, dass nun auch in Brasilien der Kampf gegen falscher Scham und Heuchelei begonnen hat, und dass wir in Ihnen den Initiator begrüssen dürfen. Wir wünschen Ihnen von ganzen Herzen viel Glück und Erfolg au Iherem Zukünftigen Wege, bis das Ziel erreicht ist. Trotzdem wir hier in Mitteleuropa viel freiere Ansichten haben als in Lateinamerika führen wir trotzdem einen Kampf gegen behôrdliche Unvernunft und Kurzsichtigkeit, der uns kostbare Stunden unserer Zeit raubt, die besser zum Whole unserer Gemeinschaft genützt wären.

Wir haben Ihr Schreiben weitergeleitet und zwar an unsere Dachorganisation, der Deutsche Bund für Freikorperkultur in Hamburg, der über das nôtige Material verfügt, dass Sie, lieber Freund, für Ihren Kampf benôtigen. Fast alle deutschen Bünde haben sich nun unter einer Dachorganisation zusammengefunden, um auf diese Weise, den Kampf um Anerkennung der sauberen und menschlichen Ziele der Freikôrperkultur zu erlangen. ! La union hace la fuerza !

Wir danken Ihnen nochmals für Ihre Zeilen und würden uns freuen in Zukunft wieder von Ihnen zu hôren.

Mit freundlichen Sonnengrüssen!

W F L

Bund Wiesbadener Freunde
für freie Lebensgestaltung e. V.

(ass.) **Kauffmann**

Wiesbaden, 14 de Julho de 1952

Ilmo. Sr.
José Fernando Vasconcelos Carreira
Rio de Janeiro

Senhor diretor Vasconcelos!

Pedimos-lhe desculpas por sòmente hoje ser-nos possível responder a sua carta do dia 29-4-52. Durante êste tempo certos trabalhos forçados impediram-nos de lhe responder com a devida presteza.

Saudamo-lo de coração, pois agora, também no Brasil, a luta contra o falso pudor e a hipocrisia começou e que no senhor encontramos o seu iniciador.

Desejamos-lhe muitas felicidades e êxito no caminho a percorrer até à vitória final.

Apesar de que, nós aqui na Europa Central, somos muito mais liberais de que os dos países Sulamericanos. Lutamos aqui também contra a incompreensão e mesquinhez, o que nos custa horas preciosas, as quais podiam ter muito melhor proveito se não houvesse estas lutas.

Encaminhamos a sua carta para a nossa organização-chefe (a União Alemã para Cultura do Nudismo) em Hamburgo, que é quem possui todo o material necessário que o senhor, nosso bom amigo, precisa para a continuação da sua campanha.

Todos os campos devem se unir sob a direção de uma "organização-chefe" a fim de conseguir os objetivos mais depressa.

"A união faz a fôrça".

Mais uma vez agradecemos sua carta, e esperamos em futuro próximo notícias sôbre o progresso de seu ideal e suas pessoalmente.

Com gentis cumprimentos do

W F L

Bund Wiesbadener Freunde
für freie Lebensgestaltung e. V.

(ass.) **Kauffmann**

Marido e mulher, frequentadores de um campo francês, regressam à sede do grupo

LAMA COMO REMÉDIO

(Continuação da página 10)

Uma grande quantidade de terra-cura tem atividade de radium, que convenhamos, uma irradiação em dóses pequenas não apresenta nenhum perigo.

Aplicada internamente, auxilia a terra-cura o corpo na luta contra inflamações dos tecidos viçosos, começando da bôca até os intestinos.

Nesta ocasião êste "purée" de lama pode assentar-se sôbre os intestinos ulcerados pela inflamação e ainda fornecer defesa para o resto do organismo.

A grande quantidade de minerais dá o seu efeito principalmente contra acidez no estômago. Nos casos de prisão de ventre ou diarréa, esta mesma lama é um ótimo regulador. A dóse deve ser usada por prescrição de médico estudioso do assunto.

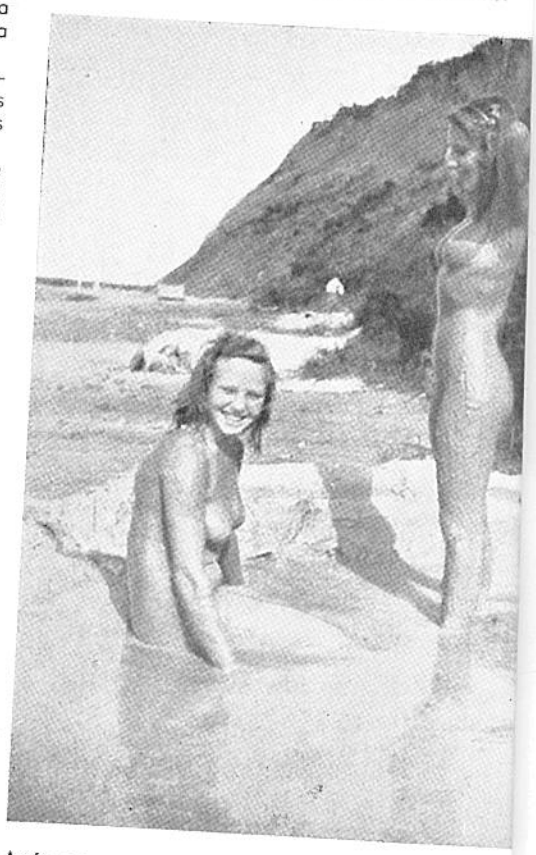
Um certo instinto de se jogar lama existe não só nos irracionais como também na espécie humana, principalmente no período da infância, que é quando estamos nos desenvolvendo o crescimento. Daí concluirmos que é a Natureza que atua sôbre a nossa formação orgânica.

Desde o tempo de Just os banhos de lama estão adotados pelos médicos produzindo um grande benefício em chagas abertas e males oriundos de determinadas deficiências.

Lama enfaixada (ataduras, panos etc.) transmite pela respiração dos poros tôdas as matérias benéficas em forma de homeopatia.

Uma aplicação de lama consiste tanto como produtora de frio como de calor, o que influi sobremodo em algumas zonas da pele por intermédio dos seus nervos e de certos órgãos internos.

A lama bem e certamente aplicada pode curar. E' um produto da Natureza, e não sendo contaminada por visitantes intrusos que lhes proporcionem impurezas, é perfeitamente digesta. — (Trad. de B. Haskel).



Após as massagens de lama, estas nudistas aguardam os efeitos recebendo raios solares

A PINTURA DOS LÁBIOS

● O diretor do Instituto de Higiene de Nova York, médico de grande nomeada nos Estados Unidos, declarou o que a seguir transcrevemos, a respeito do costume feminino de pintar os lábios: "As mulheres de todo o mundo civilizado adotaram o costume de pintar o rosto e, sobretudo, retocar os lábios com "baton", pelo menos quatro ou cinco vezes por dia. Crêem que se embelezam assim e o que fazem é encurtar a vida. No desempenho de meus deveres de diretor da Higiene de Nova York, analisei nos laboratórios municipais 9 dessas barrinhas, cada uma de marca diferente, e verifiquei com horror que tôdas elas contêm benzol, violento veneno destruidor rápido da epiderme. As mulheres, em sua cegueira, tomam, pois, veneno várias vezes por dia, embora a quantidade seja mínima de cada vez. Com a saliva dissolve-se a pintura e, inconscientemente, o veneno é levado por via bucal para a garganta e para o estômago, não tardando em se manifestarem irritações do paladar, da garganta, dos condutos respiratórios e das vias digestivas". — (Transcrito de "O Naturista").

Não é um espinho pois, pelo aspecto, parece mais uma "coceirinha" na planta dos pés

Num vergel florido fazendo um magnífico fundo, esta germanófila admira o horizonte

Mãe e filho brincam inocentemente numa praia de Marselha, próxima a um campo

UM CRENTE E O NUDISMO

LEMOS um artigo de um crente sôbre Nudismo e respondemos-lhe não só por defendermos os princípios nudistas como também pelo prazer de vermos o assunto ventilado com seriedade.

Deus criou o corpo humano para viver tal como nasce. Não o cria ao gôsto de seu dono. Êste artigo fala como se o Nudismo fosse um eczema que merecesse ser extirpado sem maiores observações. Lembramos ao articulista que existem males benígnos e que muita coisa que nos parecem boas causam-nos males tremendos.

O povo existe em diversas camadas sociais, cada qual seguindo o caminho que lhe pareça condizente. As vezes as camadas se repelem, e isto não surpreende porque têm orientação diferente.

O que diria você, caro articulista, se um dia precisasse reconhecer que a Cultura do Nudismo não é contra a religião e, apesar de não estar no mesmo nível, poderá marchar com ela como método de sanear a concepção de vida?

Quando você precisasse ver que as inocentes crianças, do nosso meio, não perdem a sua pureza e que, mais tarde, estão imunizadas de certos "pecados", porque estão preparadas para o mundo hodierno talvez não fosse tão severo.

Um homem prevenido vale por dois e você não acha melhor que prevenissemos desde já as crianças para, quando jovens, soubessem defender-se nas várias encruzilhadas que a vida oferece?

Segundo observamos, uma luta preparada está se consumando nos círculos católicos. Muitos católicos sérios estão nas fileiras da Cultura como também boa gente de cultos religiosos diferentes. Não combatemos os nossos inimigos porém dêles queremos compreensão. Calculamos que a Igreja, nêste terreno, pode fornecer coisa melhor que os gritos de angústia por suposta moralidade em perigo sem procurar inculcar a fé, a confiança, no próprio sêr humano.

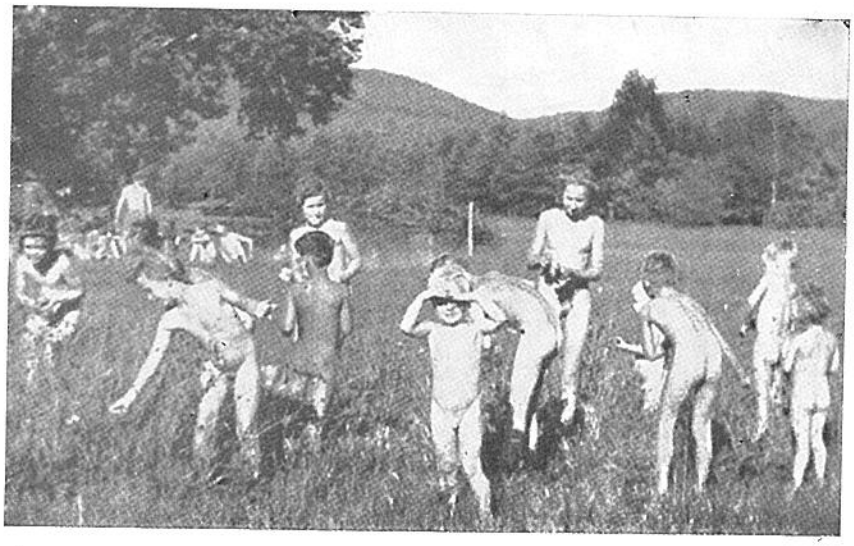
Não cremos que possamos encontrar, por parte da Igreja, compreensão e boa vontade. Ela se ocupa demasiado em política e vê todos os filmes, menos mães brincando com os filhos, em folguedos inocentes, tal como Deus os criou, nos campos e nas praias.

Achamos uma afronta negar-se ao homem a maior dádiva de Deus — o corpo.

Acontece que, para a Cultura, como nós nudistas a entendemos, é preciso caráter. Não é por nossa conta que misturam nudismo escondido com Cultura do Nudismo no mesmo recipiente.

Duas colunas mestras sustentam os princípios Nudistas: a do caráter e a da con-

(Continúa na página 20)



As crianças, como vemos nesta foto, são as que mais lucram com os folguedos

Não é um espinho pois, pelo aspecto, parece mais uma "coceirinha" na planta dos pés

Ela, mãe feliz, passeia com o filhinho adorado multiplicando-lhe a saúde e dando-lhe alegria

UM CRENTE E O NUDISMO

(Continuação da página 18)

fiança. Onde houver estas duas colunas pode o homem dormir de portas abertas.

Como argumento mostraremos algo da infinidade de bens que nos trará o Nudismo. Por nossa decadência biológica surgem-nos as verrugas nos seios e as dôres nas mães quando amamentam. Entretanto ninguém se preocupa em fortalecer êstes corpos.

Com os órgãos inferiores, também sujeitos às deficiências orgânicas, por causa de moral — digamos fraqueza pessoal — nada se faz, antes damos aso por não cuidarmos. Tudo continúa estático, sem progresso, no ponto da higiene bacteriológica, das lavagens com panos etc.

Nós temos necessidade de acabar com isto. Não é verdade que quem quizer tratar do corpo inteiro, todos os dias, precisa, em primeiro lugar, tomar conhecimento com o mesmo? Se assim não fôsse ninguém se veria despido na hora de se lavar.

Pelo prisma religioso, nossos milhares de falhas biológicas são uma realidade.

Para recuperação da nossa maior felicidade, que é a saúde, Deus criou um esfôrço tremendo: o perder o falso pudor. Êste trabalho compete aos homens da Igreja fazê-lo. Deus nos dá, de graça, água, sol, ar e vento! Que fez o homem? Regeita êstes sagrados elementos e adula, como sua própria criação, o vestuário total. Êle criou o tal "soutian" hermèticamente fechado e o "mailot" completamente molhado. Para nós estas peças são um aborrecimento pois sacrificam o organismo e o prejudicam biológicamente.

O homem, pelo costume de andar coberto, priva-se de fortalecer naturalmente suas defesas orgânicas. E' como uma árvore que se "desenvolveu" na sombra: na primeira tempestade, cái.

Ao terminar nosso argumento, não queremos deixar de mencionar outro grave "pecado": a desvalorização dos alimentos pela indústria e pelos cozimentos. Temos a impressão que enquanto desce o índice biológico da humanidade, cresce o desinterêsse da Igreja para a sua defesa.

Casualmente pensamos em Hans Memb'ng, o pintor dos quadros do altar da Matriz de Dantzig — o motivo da condenação, aonde os homens e mulheres, sem exceção, aparecem nus. Até hoje não tivemos notícia de que alguém os achasse indecentes!

Porque não podemos nós habituarmo-nos a vêr os nossos semelhantes tal como Deus nos vê? — (Tradução de Bernardo Haskel).

O cão, êsse amigo do homem, participa ativamente como figura central

Um excelente exercício para o sistema nervoso muito praticado nos Campos de Nudismo

Como será o nudismo no Brasil

(Continuação da página 2)

no cérebro dos verdadeiros devassos de Paris, que eram os que nos combatiam os princípios, e nenhuma intenção malévola no dos Livres Culturistas.

Em 1930, o movimento nudista da França teve, na pessoa do Dr. Ribot, Prefeito de Marselha, a segunda cidade dêste culto país, um dos berços da civilização moderna, apôio integral. Ribot ofereceu aos Livres Culturistas de França o Hospital Lazareth, higienicamente preparado, para a prática salutar do Nudismo.

No início, nas praias do Mediterrâneo, os primeiros nudistas tomavam banhos despidos e as autoridades francesas fiscalizavam, ao longe, o comportamento e, se por acaso, aproximasse algum forasteiro, era dado um sinal convencional a fim de que o banhista se preparasse convenientemente ou fugisse às vistas do incauto.

As primeiras organizações fortes de França foram os Grupos Nudistas de Proença, que abriram as portas ao Livre Culturismo para o grande povo civilizado da Europa. A imprensa de Paris fez forte corrente contra êstes Grupos. Os seus dirigentes deram franquia aos jornalistas que, por diversas vezes, compareciam inesperadamente, sem nunca encontrarem nestas batidas atitudes ou gestos que ferissem a pureza dos grupados. A própria imprensa, mais tarde, reconheceu seu êrro e passou a apregoar que a bandalheira nascia na cabeça dos desmoralizadores e não nos Livres Culturistas.

O Nudismo era empregado para o bem salutar do corpo e educação espiritual, combater a desenfreada conjunção carnal e libidinagens que, hoje, mais do que nunca, visceja. Os pais, nos campos nudistas, conduzem seus filhos a um gráu superior de educação sexual, onde a criança não sente a mínima curiosidade por sexos adversos, porque o que é livre fica acima das coisas terrenas e vê tudo natural conforme manda a razão pura.

Na puritana Inglaterra, o nudismo teve o seu primórdio por volta do ano de 1933, e sòmente após a guerra de Hitler foi que assumiu uma vertiginosa epopéia, sob o ponto de vista de Organização e quantidade; hoje os Livres Culturistas inglêses sobem a mais de 50.000 (cinquenta mil) associados em tôrno de uma perfeita organização conhecida por F. K. K., possuindo diversas revistas e um jornal diário a fim de comunicar a seus adeptos tudo que se passa com relação aos Livres Culturistas da Ilha Invicta.

Na Holanda e Bélgica, houve imensas dificuldades devido à Ação Católica daqueles países. Grande foi a luta e muito maior a vitória, pois a própria Igreja, fiscalizadora da verdade pura dos campos nudistas, resolveu suspender os combates e os processos foram vencidos pelos Naturistas nos tribunais de Bruxelas e Haia.

Voltemos à Alemanha que, em 1930, organizou a primeira Conferência Internacional em Frankfurt-Meine, onde se reuniram 600 chefes de agremiações de Livres Culturistas do Mundo, a fim de que fossem tomadas enérgicas medidas contra os caluniadores e verdadeiros profanos dos Naturistas, que já tinham provado ao Universo que o Livre-Culturismo era uma realidade pura e de efeitos terapêuticos sem ofender a moral de quem quer que fosse e de grande valor espiritual para os povos em luta. O con-

Esta nudista da F. K. K. tem suas vistas voltadas para os colegas que se distanciaram

COMO SERÁ O NUDISMO NO BRASIL

(Continuação da página 22)

clave foi no Campo Nudista de Dornholzhausel, ao pé das montanhas de Taunes, teve a duração de três dias, onde foram lidos diversos discursos e realizadas competições atléticas, esportes de inverno e diversas outras modalidades para o desenvolvimento, pela ginástica, do organismo.

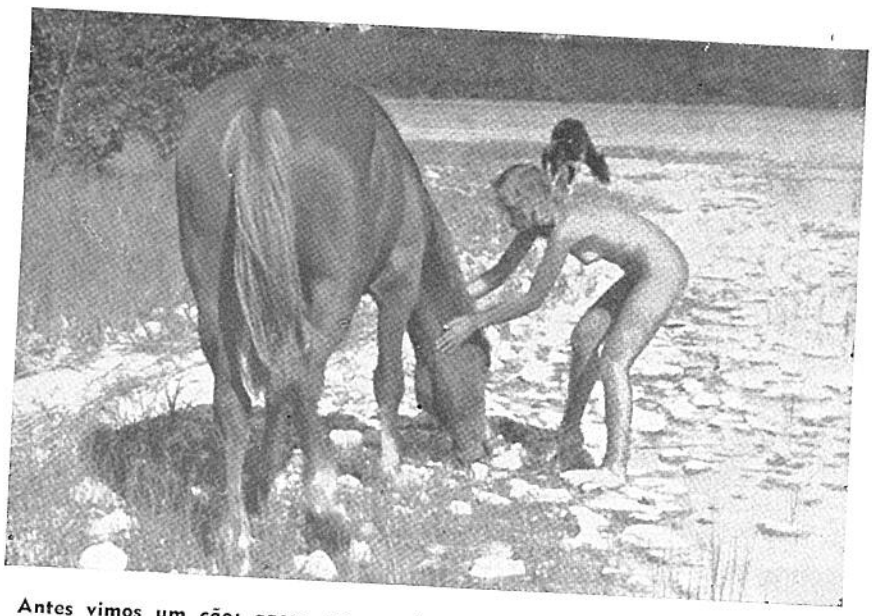
Os homens e mulheres presentes a tão deslumbrante espetáculo, pareciam ter novamente alcançado o Paraíso terrestre, onde existia os atos mais nobres e felizes que o ser humano pode alcançar.

Como vimos, nos países citados, o Nudismo sofreu campanhas atrozes — da imprensa, das autoridades e de religiosos. Os que o combateram antes de o conhecerem, foram fiscais rigorosos dos seus campos e sedes, que se infiltravam para colherem elementos para as acusações e, uma vez sentindo que o Livre Culturismo não era nada do que pensavam — pontos de reunião para bacanais — alguns tornaram-se adeptos e os mais irreverentes o tempo se encarregou de evoluí-los tornando-os indiferentes.

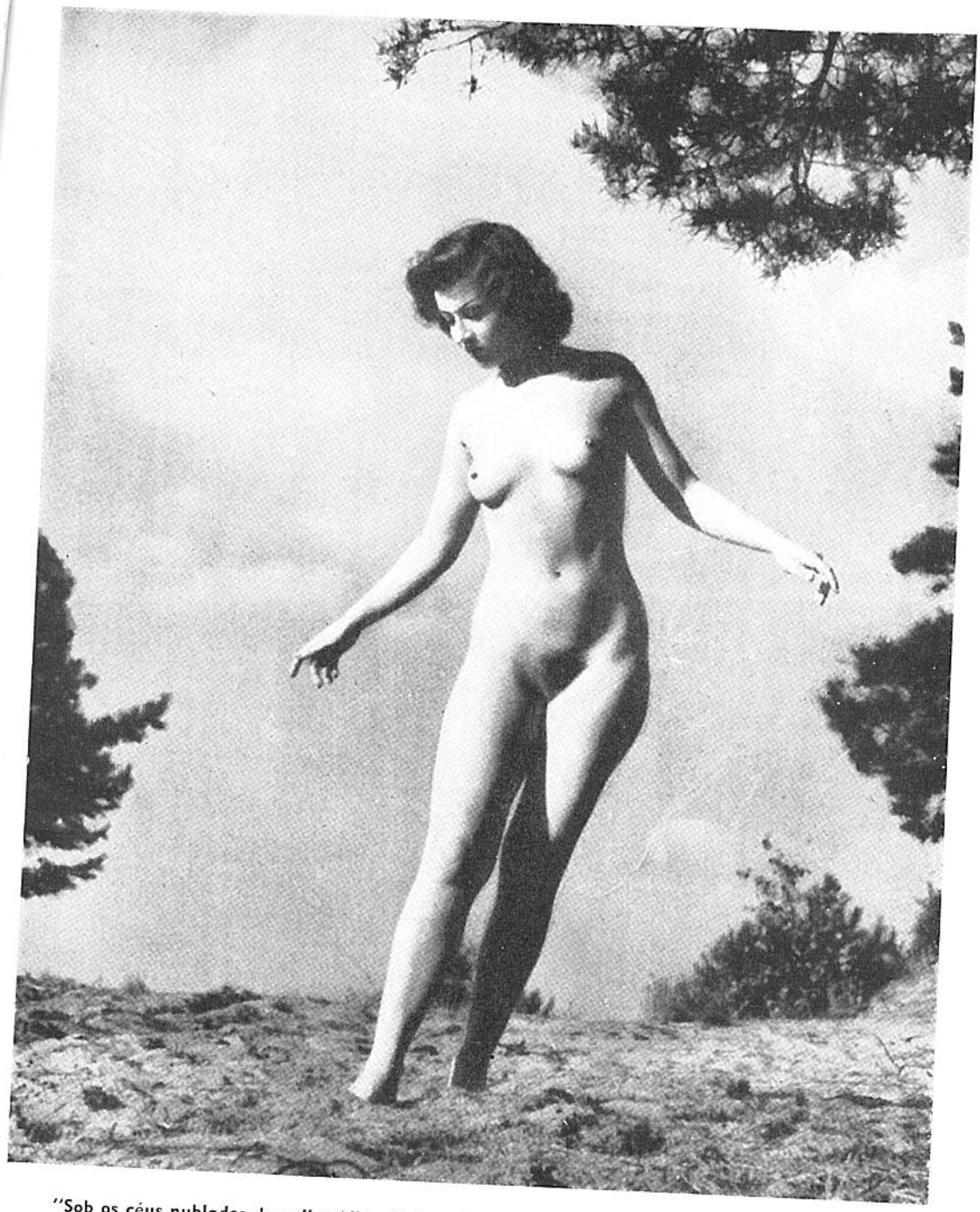
No Brasil, quando os pais e os mestres estiverem à altura de mostrar, sem gabolice e sem maldade, aos filhos e aos discípulos as mentiras que as roupas escondem, então poderemos dizer que o nosso grande povo tornou-se maior porque saneou a mente, iluminou o espírito e então deixaremos de ter êstes mocinhos tolos que dirigem ditos jocosos às moças e êstes velhos gagás que se babam dizendo asneiras às senhoras que passam.

E' uma questão de educação e ilustração: a educação vem do berço; a ilustração vem dos bancos escolares...

No próximo número voltaremos com o segundo artigo da série.



Antes vimos um cão; agora um cavalo que pertence ao patrimônio do grupo



"Sob os céus nublados da velha Albion" deveria ser a legenda dêste primor de arte fotográfica

UMA MULHER FALA!

(Continuação da página 5)

Não falo agora das mulheres extravagantes (peço não ser mal compreendida). Mas falo das mulheres que não se enquadram nas modas antigas e, para estas, o "make-up" diário é tão necessário como lavar o rosto e escovar os dentes, da mesma forma como nos homens barbear-se ou cortar o cabelo.

Tenho certeza que muitas mulheres me agradecerão por ter abordado êste problema, se é que isto é um problema. Esta questão não é diretamente ligada aos problemas da F. K. K. mas, infelizmente, já falei sôbre êste ponto nos Campos. Já houve grandes diferenças e muita moça ou mulher já se retirou do nosso círculo a fim de evitar aborrecimentos, escutando piadas por causa dos seus lábios rubros.

Muitas vezes saiam comentários inúteis, levando em conta o desejo natural de tôda mulher ser bonita e gostar de si própria.

Não quero dizer com isso que a mulher se prepare exageradamente no Campo, mas também para que ela, antes de ir ao Campo, se examine para que nada haja que possa contrariar os tais nudistas cem por cento, aqueles que querem a regra como nos primeiros anos de vida do Nudismo. Inconcebível que uma mulher quebre o seu hábito, no Campo, e tire o baton ou o esmalte das unhas, só para aparentar um papel que, no íntimo, não aprova. Afinal de contas estas mulheres e moças vêm ao Campo para viver junto ao sol e ao ar livre e não para agradar ou não aos homens. A quem não agrada o seu aspecto, de uma ou de outra forma, não precisa conversar ou brincar com elas.

Quem só pode avaliar pela aparência, que visite uma vez um campo de esportes, e verá que mulheres pintadas, as unhas e os lábios, vestidas em trajes de esporte da última moda, são verdadeiras campeãs em competições esportivas, com ótimos resultados.

Nós, mulheres e moças de hoje, ocupamos uma outra posição que as nossas antepassadas ocupavam. Passamos anos pavorosos, nos quais o maior tempo sem a "proteção" dos homens. Tínhamos anos que não podíamos pensar em tratamento pessoal ou cosmético. Trabalhamos muito, lutamos pela vida cotidiana e, por isso, não ligamos muito para a nossa aparência. Êstes anos já passaram.

Hoje temos desejo de ser mulheres e adoramos as belas coisas. E aquelas que acham que não podem renunciar o seu "make-up", que continuem da mesma forma como aquelas que ajudam os cabelos já um pouco grisalhos com um pouco de tintura. Ou talvez querem êstes senhores dos Campos da F. K. K. que estas senhoras, antes de entrarem no Campo tirem as tinturas dos cabelos?

As mulheres e moças do F. K. K. sabem perfeitamente o limite e não têm necessidade de tutores que tenham idéias opostas.

Nós repelimos aqui a mentalidade de sermos julgadas em nossas idéias de acôrdo com a nossa aparência.

O que diriam nossas avós se nos vissem aqui no Campo de Nudismo?

Deixem as mulheres e moças usarem os "make-up" e só julguem os seus atos, que tenho certeza que muita mulher que não quer desistir do seu baton viverá em nossos Campos e será uma boa companheira da Cultura do Nudismo.

Será para mim uma grande alegria se todos me compreenderem. E' possível que alguns me taxem de "má adepta" da F. K. K. — aliás coisa que eu espero — mas esta questão é tão vital para nós que peço a todos para êste problema compreensão e tolerância. "Honny soit qui mal y pense".

(Tradução de Bernardo Haskel)

Não é um monumento encrustado na paisagem: é uma linda nudista refazendo-se ao sol

Flexionamento do tronco, para manter a esbeltez, e dos ombros, para corrigir espáduas e busto

Pequena História da Vitamina "C"

(CONTINUAÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR)

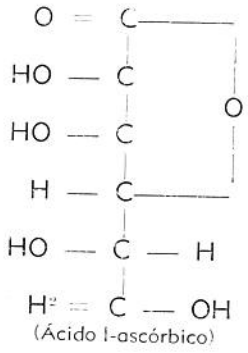
HERMÍNIO MAGALHÃES MACEDO
(Do Corpo Discente da Faculdade de Ciências Médicas)

Em 1934, Reichstein conseguiu obter a vitamina "C" sintèticamente, porém por um processo caro e custoso.

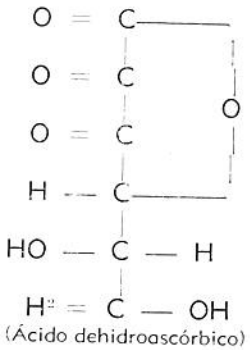
A composição química da vitamina "C" é :

$$C^6 \quad H^8 \quad O^6$$

Temos :



(Ácido l-ascórbico)



(Ácido dehidroascórbico)

O ácido l-ascórbico existe nos tecidos animais, em equilíbrio com o ácido dehidroascórbico. O ácido l-ascórbico é uma lactona de ciclo furanósico (1—4) com uma dupla ligação. Pertence à série dos l-açúcares, cristaliza em placas retangulares que fundem a 192° C.

MECANISMO DE AÇÃO DA VITAMINA "C"

I — Presença

A) Presença "in vitro" — Atua como sendo um redutor.

B) Presença "in vivo" — Pensa-se, devido a seu grande poder redutor, que desempenha uma ação oxidoredutora no organismo servindo como transportadora de hidrogênio nos processos de respiração celular.

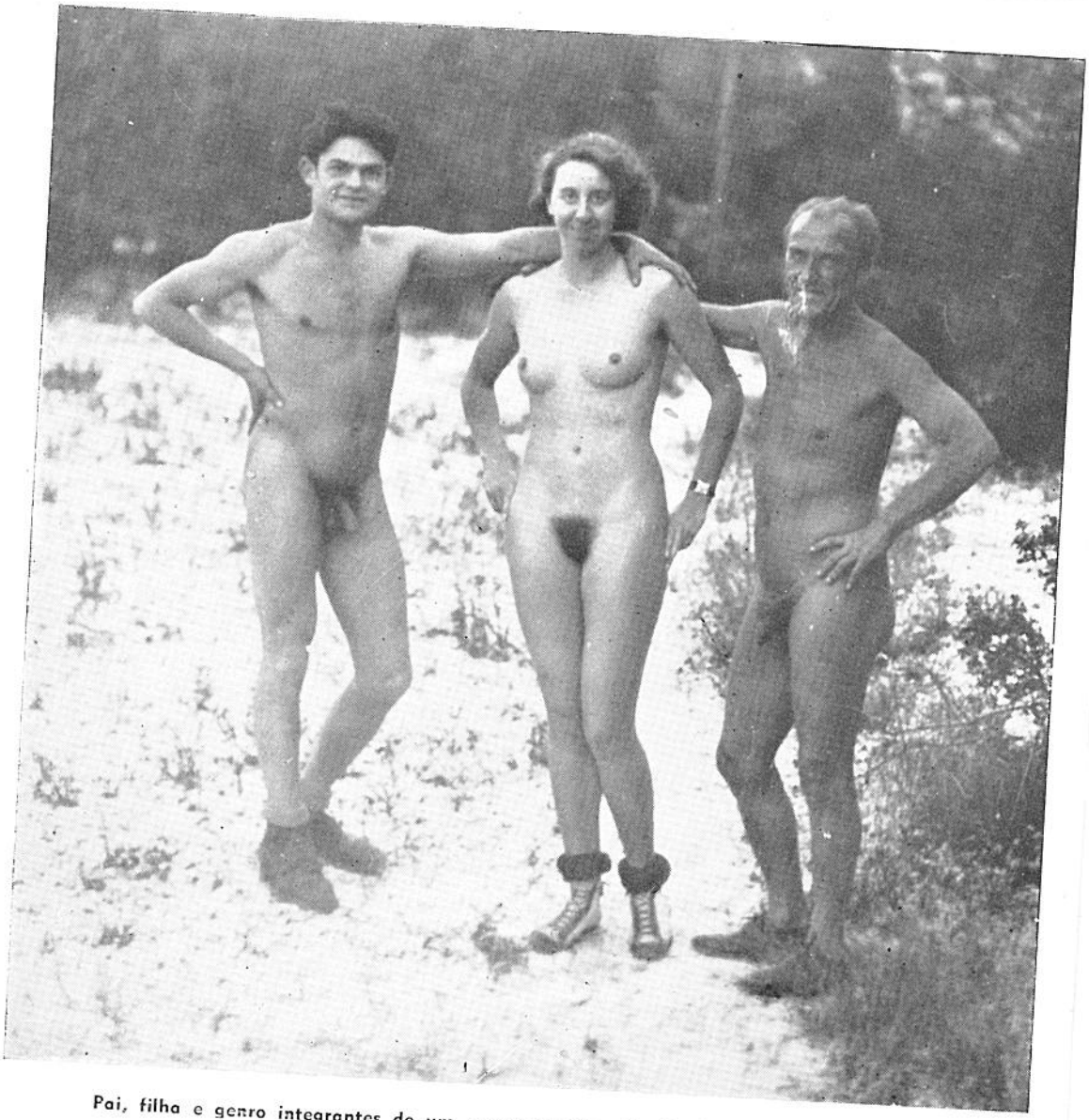
Êste mecanismo está imperfeitamente demonstrado. A ação do ácido ascórbico no organismo se exercia sôbre o tecido conectivo intercelular, regulando a formação normal de fibroblastos e do colágeno, que dão a consistência própria de cada tecido.

II) — Ausência

Perturba a formação de substâncias intercelulares. Não se forma o colágeno, as fibrilas, nem a substância orgânica intercelular do ôsso, e a

(Continúa na página 30)

Velas pandas sob um céu inglês, esta nudista da F. K. K. não se importa com o jôgo do barco



Pai, filha e genro integrantes de um campo nudista alemão dos arredores de Dantzig

AVISO — A venda desta Revista é expressamente proibida a menores de 18 anos, assim como a abertura de suas páginas internas nas bancas de jornais desta Capital e do Interior.

IMPRESSO NO BRASIL PELA EDITORA DE REVISTAS E PUBLICAÇÕES S. A. "ERICA"